



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる

## ニュース

第27号 ◆ 平成22年6月1日



### 第33回 鹿教湯

# 病院祭

地域とリハビリテーションの未来を見つめて  
~いずみの開設と365日のリハビリテーション~

## 6月12日(土)

午前9:00~午後3:00まで



今年の鹿教湯病院祭テーマは「地域とリハビリテーションの未来を見つめて~いずみの開設と365日のリハビリテーション~」とし、この4月に開設した介護療養型老人保健施設「いずみの」や365日リハビリテーションなどを紹介したいと思います。

各コーナーでは昨年も好評をいただいた健康チェックや演奏会、模擬店など楽しい催しを企画しています。今年はロボットスーツHAL®福祉用の特別展示も行います。

大勢の皆さまのご来院を心よりお待ちしております。



### 催し物

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 西内小学校金管バンド演奏            | 10:00~(かけゆ講堂) |
| ロボットスーツHAL®福祉用特別展示      | 11:00~(かけゆ講堂) |
| 丸子太鼓「鼓城」演奏会             | 12:30頃(屋外)    |
| 上田市消防音楽隊演奏              | 13:00~(かけゆ講堂) |
| 信濃家 中蔵さん落語              | 14:00~(かけゆ講堂) |
| チビッコゲームコーナー・軽音楽演奏など(屋外) |               |

内容・時間は変更になることがあります

### 院内各コーナー

- ・健康相談    ・血圧測定    ・骨密度測定
- ・血糖値測定    ・体験コーナー    ・喫茶コーナー
- ・スタンプラリー    など

### 模擬店

- ・焼き鳥    ・鯛焼き    ・焼きそば
- ・から揚げ    ・フライドポテト    他

### 病院理念

鹿教湯病院  
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



### 第5回

# 住宅改修で快適生活！

## 「訪問リハビリができる」って

#### 1 はじめに

住宅改修には、介護保険やその他の制度を利用して、自立支援の実現を目的に住宅の改修を行い、改修後に費用の一部が払い戻される（補助が出る）サービスがあります。今回は主に「介護保険における住宅改修費支給制度と訪問リハビリの関わり」を紹介いたします。

#### 2 制度の概要

対象となる人は、要支援または要介護の認定を受けている方です。対象となる改修は①手すりの取り付け②段差の解消③床材の変更④扉の取り替え⑤便器の取り替え⑥その他各改修に付帯して必要な工事、とされています。

#### 3 住宅改修の流れ

まずは①住宅改修の提案から始まります。そして②自宅を訪問して必要性を評価、③改修プランの検討を経て、④見積もりが提示されます。その後⑤市町村へ事前申請し、許可がおりたら、⑥改修へと移ります。書類の手続きや申請はケアマネ



動きに合わせた形状に工夫

ジャーが担当して下さることが一般的です。

#### 4 訪問リハビリの関わり

私たち訪問リハビリのスタッフが主に関わるのは、①住宅改修の提案②自宅を訪問して必要性を評価③改修プランの検討です。ご本人の身体の状態、ご家族の介護状況、家の環境を評価した上で改修案を提示していきます。ただし、改修が他の家族の動作や生活に影響する場合もあり、家族全体の生活や希望を総合的に捉えて検討していきます。

実際の現場では、手すり一つをとってみても、高さや位置によってはうまく使えない、という声を耳にすることがあります。そんな失敗を

防ぎ、身体の状態と住環境等をしつかり評価しながら、無駄のない有意義な改修のお手伝いをさせていただくことが訪問リハビリの役割です。

#### 5 注意事項

今回はお伝えしきれませんでした。補助金額の上限などいくつかの注意事項があります。また介護保険以外にも、各自治体による住宅改修の制度もあります。制度の詳しい内容については、ケアマネジャー、各自治体の窓口にお問い合わせしてみてください。



家の環境に合わせた手すりの位置

#### 6 終わりに

加齢や病気の影響で、今まで行っていた動作が難しくなり、ご家族の介護負担が増える場合もあります。しかし、ご本人、ご家族、環境（家）に合った無駄のない有意義な住宅改修は、再びご本人の持つ能力を引き出す可能性を秘めています。私たちもその一助を担っていきたいと思います。

地域医療部

訪問リハビリテーション科

きたほやし まきひろ  
北林 雅大

**次回予定**  
このシリーズの最終回として、「通所リハビリテーションの紹介」をさせていただきます。

**コラム**  
BLSTとは、Behavior Living Support Teamの略で、「利用者様のより良い生活をサポートするチーム」という意味です。当センターの訪問リハビリテーション科が立ち上げ、センター全職員がチームという認識を広めるために、セミナー活動等を行っています。

# 歯周病予防について

「虫歯」と並んで歯を失う大きな原因として「歯周病」が挙げられます。歯周病は初期の段階では、ほとんど自覚症状がないため、自覚症状が出てきたときには、すでにかなり進行していることが多く、長期間の治療が必要になり、最悪の場合抜歯しなければならぬこともあります。

## 〈歯周病とは？〉

歯周病とは、歯肉炎、歯周炎の総称で、歯を支えている歯周組織が細菌に感染し炎症を起こし、組織が破壊されていく病気をいいます。

## 〈原因〉

- ①「歯垢(プラーク)」 細菌の塊で、歯と歯肉の境目に付着し、炎症を引き起こします。
- ②「歯石」 歯垢に唾液中のカルシウムが沈着することで、歯石になり歯肉を刺激し、炎症を悪化させます。
- ③「歯ぎしり」 歯ぎしりのような横からの力に弱いため歯周組織に負担がかかります。この他に全身因子として年

齢、体質、糖尿病、骨粗鬆症や環境因子として喫煙、ストレス、不規則な生活などがあります。

## 〈症状〉

歯周病は初期の段階では自覚症状がないため気づきにくいのですが、以下の項目に一つでも当てはまるものがある方は、一度歯科医院での診察をお勧めします。

- ①歯磨きなどで歯肉(歯茎)から出血する。
- ②歯肉(歯茎)が腫れブヨブヨしている・歯肉の色が赤や紫色になった。
- ③歯肉(歯茎)を押すと膿がでる。
- ④口の中がネバネバする。
- ⑤口臭がするようになった、または口臭がきつくなった。
- ⑥硬いものがしつかり噛めない。
- ⑦動いている歯がある。

## 〈家庭でできるセルフケア〉

歯周病を予防するには、適切なブラッシングで歯垢(プラーク)を取り除くことや危険因子を少なくすることが大切です。



## ①ブラッシング(バス法)

ブラッシングのポイントとしては、歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく横に動かして磨きます。この時歯を一本ずつ磨くイメージで磨きます。

歯ブラシの硬さは、「ふつう」のものがオススメです。また補助的に糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを併用し歯と歯の間の清掃も行うと清掃効果が上がります。

## ②生活習慣の改善

甘いもの、やわらかいもの摂りすぎに注意し、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。また喫煙は歯周病を悪化させるといわれています。たばこを吸われている方は、禁煙を心がけましょう。

鹿教湯病院

歯科衛生士 深草 美香

# 梅雨時の疲労対策

雨の時期は湿度が高く、じめっとして体温調節がうまくいかなくなりやすくなります。そのため、身体のだるさを感じる事も多くなり、疲労感がたまりやすくなります。冷たい物ばかりでなく、出来るだけ温かい物を飲むようにしましょう。

また、水分を多く摂取し過ぎて『胃腸の調子が良くない、食欲がなくなってしまう』という事はないでしょうか。これからの梅雨の季節を快適に過ごしていただくためにお勧めの食材をご紹介します。



2、キャベツ・山芋・大根・りんごなど消化酵素が含まれた食品は、消化を促進し胃腸の働きを助けてくれます。

3、しょうが、みょうが、しそ、パセリなどの香りは食欲を増進させてくれます。また、それだけでなく抗菌・防腐作用もあり、食中毒防止にもなるといわれています。

1、カリウムが多く含まれているトマト・きゅうり・バナナ・メロンなどは、むくみの原因である塩分を体外に排出してくれる役割があり、むくみ解消に効果があります。

この時期に、体調管理を怠ると夏バテの原因にもなります。これらの食品を、毎日の食事にうまく取り入れ、夏に向けて体調を整えましょう。



鹿教湯病院  
管理栄養士 丸山 あけみ

シリーズ  
**ワンポイント  
 ヨガ**  
  
 (モデル: 黒岩院長)

膝を十分に伸ばし両下肢全体(尻から踵まで)を床面に密着させるイメージで、徐々に開脚の角度を拡げて行きます。余裕があれば、背筋(せすじ)を伸ばし、さらに上半身を前傾します。反動をつけないこと。



③開脚のポーズ

普段使わない筋肉に刺激を与えることが大切です。合掌した手はなるべく高い位置に保持し、余裕があれば更に頭を後ろに屈します。リンパの還流を促し小顔効果と顔の若返り効果が期待できます。



④後ろ手合掌のポーズ



三才山病院は4月25日、恒例となった患者レクリエーション企画「バスツアー」を行い、患者さんとご家族、ボランティア、職員合わせて約75名が参加しました。今回は鹿教湯温泉内の散策を「文殊堂」の春祭りと桜の開花に合わせて行おうと、レク委員を中心に前年度から企画してきました。



桜咲く  
 春爛漫の日

当日は晴天に恵まれ、満開の桜が咲く中での散策となりました。文殊堂境内では、春祭りということもあり屋台の出店や、イベントが開催されるなど賑わいを見せていました。春爛漫の中、患者さんは丸子太鼓「鼓城」の演奏や桜の花をゆつくり堪能するなど、充実したひとときを過ごせたものと思います。

お  
 し  
 ら  
 せ

鹿教湯病院

●平成22年度 第2回呼吸教室のお知らせ(全6回)

- 日 時 平成22年6月8日(火) 午後2時00分～午後3時00分
  - 場 所 鹿教湯病院1階 南会議室
  - テーマ1 お薬の正しい使い方について / 講 師 薬剤師
  - テーマ2 息切れの対処法とそのメカニズムについて / 講 師 看護師
- 実技指導有り。参加は無料、予約等は不要です。  
 お問い合わせ ☎0268-44-2111 (代) 呼吸教室担当/勝山、山本

鹿教湯病院

●平成22年度 第1回糖尿病予防教室のお知らせ

- 日 時 平成22年7月3日(土) 午前8時20分～午後3時00分
  - 場 所 かけゆ講堂
  - 定 員 10名(定員になり次第締め切ります。)
  - 費 用 約5,000円(検査代・昼食代込み)
- お問い合わせ ☎0268-44-2111 (代) 健康管理科/荒井

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117  
 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709  
 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229  
 老健いずみの ◆ 〒386-1106 長野県上田市小泉 77-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615